

## Bloc 3

### Acumulació

Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
9	Descans	40' Z1	Descans	15' Z1 + 4 x (1' Z1 + 1' Z2 + 2' Z3) + 5' Z1	Descans	45' Z1	Descans
10	Descansa	40' Z1	Descans	15' Z1 + 6 x 400m Z3 (rec 2') + 5' Z1	Descans	50' Z1	Descans
11	Descans	45' Z1	Descans	15' Z1 + 6 x 400m Z3 (rec 2') + 5' Z1	Descans	50' Z1	Descans
12	Descans	45' Z1	Descans	15' Z1 + 4 x 800m Z3 (rec 2') + 5' Z1	Descans	55' Z1	Descans

### Llegenda tècnica

#### Ritmes

- Z1:** Carrera suau. Mantenir una conversa és fàcil.
- Z2:** Cursa intensa. A prop del teu ritme de competició 10k.
- Z3:** Màxima intensitat.

#### Força

Incorporar algun dia de descans per fer un entrenament de força o activitat de club

## Tipus de control de l'entrenament

Programa DiR	Percepció Subjectiva (de l'1-10)	Sensacions	Zona pulsòmetre	Freqüència cardíaca
Zona 1	1	<b>Activitat molt lleugera</b> Qualsevol activitat que no sigui dormir, veure televisió o estar assegut.	<b>Zona 1</b> Recuperació	<b>60-65%</b> Freqüència cardíaca màxima
	2-3	<b>Activitat lleugera</b> Sent com si poguessis mantenir una activitat durant hores. Pot respirar fàcilment i portar una conversa.	<b>Zona 2</b> Resistència aeròbica	<b>65-75%</b> Freqüència cardíaca màxima
Zona 2	4-6	<b>Activitat moderada</b> Podeu fer exercici durant llargs períodes de temps. Podeu mantenir una conversa curta.	<b>Zona 3</b> Llindar aeròbic	<b>75-82%</b> Freqüència cardíaca màxima
	7-8	<b>Activitat vigorosa</b> A punt de tornar-se incòmode. Sense alè, pot dir una pregària.	<b>Zona 4</b> Llindar anaeròbic	<b>82-89%</b> Freqüència cardíaca màxima
Zona 3	9	<b>Activitat molt intensa</b> Molt difícil continuar amb l'activitat. Tot just pot respirar i dir una sola paraula.	<b>Zona 5</b> VO2 MAX / Velocitat	<b>89-94%</b> Freqüència cardíaca màxima
	10	<b>Màxim esforç</b> Gairebé impossible seguir l'activitat. Completament sense alè. Incapaç de parlar.	<b>Zona 6</b> Neuromuscular / Força	<b>94-100%</b> Freqüència cardíaca màxima